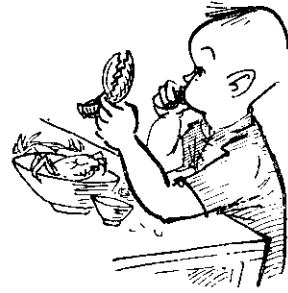


謹防肺吸虫病

珊山



夏去秋來，天氣漸漸涼爽，正是蝦兒肥蟹兒黃的好時節。蝦和蟹滋味固然鮮美，營養價值也很高；但是，如果吃得不得法，常會得許多寄生蟲病，其中最常見流行的，就是肺吸蟲病。

此病的症狀，常不一定，主要的有：發燒、皮疹、咳嗽（以淡水蟹或蝦，凡吃了未經充份煮過的淡水蟹或蝦，都有發生的可能。肺吸蟲病的病原體叫做「肺蛭」，是一種紅褐色圓錐形的寄生蟲，形體較小，主

這是流行在熱帶或亞熱帶的寄生蟲病。它的傳染媒介是

鮮黃花草食法

鮮黃花草（金針菜）所含營養很多，是配菜的好材料，現在市上正多，價錢又不貴，我們可以用來配幾樣家常菜。

①炒肉絲——肉切絲，筍去壳切絲，黃花草用手撕成條，大火燒至油熱，先炒肉絲，筍，再加入黃花草、葱、薑、醬油、鹽、酒、糖，炒數下盛出。

②拌鮮黃花草——鮮黃花草（未開的最好）入水煮約七八分鐘取出；放在竹器上稍濾水份，切成二段，放盆中，加麻油、醬油、鹽、醋調之，或加鮮粉皮同拌亦可。

③雞蛋湯——雞蛋（或鴨蛋）二枚，打勻，黃花草剝成末，和入蛋中，等鍋中水沸，倒入鍋內加鹽、味精、蔥末、白醬油、豬油，用筷攪和，等湯滾數下即可食。

要寄居在人類的肺臟或氣管裡。它的卵甚小，肉眼不易看見，可以混在病人的痰或大便裡，排出體外。

卵自體內排出後，遇水大約二至七週就孵化成幼蟲，在水中游泳，如遇螺即鑽入其體內，暫時寄居並發育，過一時期，出螺體再侵入淡水蟹或蝦的體內，做第二次的寄居，此時仍為它的幼蟲期。此時人如果生吃了帶有這種寄生蟲的蟹或蝦，就會得肺吸蟲病。

幼蟲進入人體後，先至腸，然後穿過腸壁，經腹腔，橫膈膜而達最後的寄居地——肺臟。以後便在那裡長成「成蟲」，為害人體，並產卵以延續後代。

凡是吃過未充份煮熟的淡水蟹或蝦的人，如發生了前述的症狀，那多半就是患了肺吸蟲病，應該趕緊去請醫生診斷（驗大便或痰裡是否有蟲卵）和治療，以免發生不幸的後果。不過也萬不可以自作聰明隨便服藥，要知道大多數的寄生蟲藥都是毒性很高，不可以任意嘗試的。

預防的辦法，很簡單，就

是千萬記牢不要吃生的淡水蟹或蝦；用鹽漬過，或用酒醃過的（如醉蟹）也都不能吃。這一類的食物，一定要充份煮過以後才能夠吃。患者的糞便或痰內因有蟲卵，所以不能隨地吐痰或排便，便桶和痰盂也不能到小河裡去洗滌，以杜絕此病的蔓延，最好把糞便或痰埋藏在較深的土中，以策安全。

八寶醬菜

八寶醬菜的原料，是用蘿蔔、胡蘿蔔、茄子、番椒、瓜類、刀豆、蓮藕、筍、紫蘇葉等……可以隨自己的愛好選出幾種配合，製作食用。茲舉一例配合如下：
原料：蘿蔔五公斤、瓜類三公斤、茄子三公斤、胡蘿蔔三公斤、刀豆一公斤半、香椿葉一公斤。
先將各種原料切塊，均勻撒布食鹽醃漬，約一晝夜，取出放清水中洗淨後，切成細絲，然後壓榨，去除水分。壓榨一定要充分，否則不但有損製成品的風味，且亦不耐貯藏。

配合及調製：調味料以醬油為主，調配法普通有下列三種：①醬油一公升加砂糖一斤，味精少許，煮沸後冷卻備用。②醬油一升、加海帶一斤、放入鍋中煮沸，待海帶之鮮味煮出後，將海帶取去，加入砂糖一斤攪拌溶解後備用。③醬油一升、加砂糖半斤、清醋、番椒各少許。

裝罐：①準備大小適當的廣口瓶或罐、甕，充份洗滌清潔。②將壓榨過的原料，散開放入罐內，而後加入調味液，充分攪拌後加蓋密閉，放在冷涼處所。③此後二三日，每天攪拌一次，約六日後，即可開始取食。



用油秘訣

炒菜時的用油量，以材料的十分之一重為最適當。煎魚類或肉片則用材料的一成半。油份多的可酌量減少。
油類去臭味法：植物性油中放些生薑片或辣椒，煮至成焦黑為止，就可除去臭味。豬油用葱類的青尾部份切碎，同樣地處理。用這樣的油燒菜，一定比較好吃些。（文）